

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд для детей от 7 до 11 лет

Дата : 15.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
311	Кисель из концентратов "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак			490	30,86	17,39	105,14
						701,36

Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд для детей от 12 и старше, ОВЗ

Дата : 15.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
285	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			630	37,83	21,15	116,37
						804,96
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,00	Жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			810	38,14	32,33	102,24
Итого за день			1340	75,97	53,48	218,61
						1661,93

